

今週の給食

10/19~10/23



10月19日(月)

- ・ごはん
- ・秋の香りごはん
- ・みそ汁
- ・あじの塩麴焼き
- ・切干大根と豚肉の炒め物
- ・牛乳



🍂秋の香りごはん

多くの食べ物が旬を向けることから秋は、「食欲の秋」とも呼ばれています。今日は、秋に旬を迎えるさつまいもやきのこを使った炊き込みご飯を作りました。

具のひとつである油揚げが、きのこからでたうまみを吸い込みおいしく仕上がりました。さつまいもの黄色が映え、目にもおいしい給食となりました。



10月20日(火)

- ・フレンチトースト
- ・ポトフ
- ・ポークチャップ
- ・ツナとごぼうのサラダ
- ・牛乳



🍞フレンチトースト

たっぷりの玉子と牛乳をふくんで、ふわふわに焼きあがったフレンチトースト。好きな人も多いのではないのでしょうか？

ところで、みなさんはフレンチトーストの名前の由来を知っていますか？フランスでよく食べられていたからと考えた人も多いかと思いますが、実はフランスとは全く関係なく、1972年にアメリカ人のフランスさんが自分の名前を勝手につけたことからフレンチトーストと呼ばれるようになったそうです。



10月21日(水)

- ・ごはん
- ・みそしる
- ・白身魚のきのこあんかけ
- ・卵の花
- ・牛乳



🌸卵の花

豆腐を作るときに一緒にできる「おから」。食物繊維がたっぷりと含まれ、スーパーフードとして注目を浴びています。

野菜と一緒に似たものを「卵の花」と呼びますが、「おから」そのもののことも「卵の花」と呼ぶことを知っていましたか？おからの白さを白いウツギの花にたとえて「卵の花」と呼ばれるようになりました。



10月22日(木)

- ・炊き込みチャーハン
- ・中華風たまごスープ
- ・ホイコウロウ
- ・春雨サラダ
- ・牛乳



🍲ホイコウロウ

中国四川料理で有名な「ホイコウロウ」、漢字で書くと「回鍋肉」と書きます。決して、お鍋を回して調理をしている訳ではありません。中国語の「回」には、「返す」という意味があり、一度煮こんだお肉を料理に使っていたことから名前がついたそうです。また、キャベツではなく「ソンミョウ」という葉にんにくが使われます。日本では、ソンミョウの入手が難しく、キャベツで代用していたことから、日本の回鍋肉はキャベツがメインで使われるようになったそうです。



10月23日(金)

- ・ごはん
- ・スパイスカレー
- ・ひれかつ
- ・コールスローサラダ
- ・コーヒー牛乳



🍗かつカレー

明日は運動会です。運動会の練習を頑張る児童のみなさんに給食室から「勝つ」カレーでエールを送りたいと思います。

ひれかつに使った「豚肉」には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、体の中でエネルギーを生み出すために使われる栄養素です。疲労回復にも効果的です。

